Studiokurse Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag
	Pilates 9.00 - 9.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	**Tabata - Intervalltraining** 9.00 – 9.45 Uhr Annette BTG-Sporthalle				**Rückenfit ins Wochenende** 10.30 - 11.15 Uhr Doris aktiv-Gymnastikraum	**BBP** 11.00 - 11.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
							Mobility Stretch 12.00 - 12.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
KörperFit 16.00 - 16.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum				**Pilates für Senioren*** 15.45 - 16.45 Uhr Gisela aktiv-Gymnastikraum			
Dance Fitness 18.05 - 18.50 Uhr Monja BTG-Sporthalle	**Wirbelsäulengymnastik** 18.00 - 18.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum		**Der aktive Rücken** 18.00 - 18.45 Uhr Johanna aktiv-Gymnastikraum	**Pilates** 17.00 - 17.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum		**Pilates** 18.00 - 18.45 Uhr Patricia BTG-Sporthalle	
Body-Fit 19.00 - 19.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	**Fit-Mix für Jedermann** 19.05 – 19.50 Uhr Jutta BTG-Sporthalle		**YogaFit** 19.15 - 20.00 Uhr Lara BTG-Sporthalle	**Wirbelsäulengymnastik*** 18.05 - 18.50 Uhr Monja BTG-Sporthalle			
man´s power – power for men & women 20.30 - 21.30 Uhr Andreas BTG-Sporthalle				**Fit is Fun** 19.00 - 19.45 Uhr Jutta BTG-Sporthalle	**Fit & Relax** 19.15 - 20.00 Uhr Martina aktiv-Gymnastikraum		

* = Vereinsangebot; auch für Studiomitglieder nutzbar